

## Svømmetrening – Gla'svømmer 1

| Økt 4                | Beskrivelse   | Hvile                          | Meter       |
|----------------------|---|--------------------------------|-------------|
| Oppvarming           | Svømme 12 lengder med svømmearter etter eget valt uten hvile. Vekselsvis hver lengde mellom normal svømming med brett foran deg og sparker, og med brett mellom beina og bare bruker armene til å svømme med. | Etter 12 lengder, etter behov  | <b>300m</b> |
| Ferdighets utvikling | Svøm 4 lengder med din tredje favoritt svømmearter.   | 15 sekunder etter hver lengde. | <b>100m</b> |
| Hovedserie           | Svøm 4 lengder bruk din favoritt svømmearter. Prøv å gå fortere hver lengde. Svøm 4 lengder med en annen svømmearter uten hvile   | 15 sekunder etter hver lengde. | <b>200m</b> |
| Svøm rolig ned       | Svøm 4 lengder med svømmearter etter eget valg uten hvile.  | Rolig tempo, ingen pause.      | <b>100m</b> |
| Total                |   |                                | <b>700m</b> |

### TRENERENS TIPS FOR DENNE ØKT

#### OPPVARMING

Fokusere på en del av taket om gangen.

- Tenk på å skyve vannet bakover for å bevege deg fremover.

#### FERDIGHETS UTVILING

Prøv å holde dine tak lange og avslappet

- Tell antall tak for hver lengde og alltid prøve å redusere.

#### HOVEDSERIE

Forsøk å føle forskjellen i hastigheten din, den fjerde lengden skal være betydelig hardere og raskere enn den første.

#### SVØM ROLIG NED

Prøv å holde tak lang og avslappet.